家庭の節電対策メニュー

資源エネルギー庁

ご家庭で取りくむ対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作りましょう。

	取りくんでいただきたい節電対策メニュー	節電効果 削減率	節電効果 削減消費電力	チェック
エアコン	①室温28℃を心がけましょう。	10%	130W ※設定温度を2℃上げた場合	□
	②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげましょう(エアコンの節電になります)。	10%	120W	□
	③無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になるので注意しましょう。	50%	600W	□
冷蔵庫	④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。	2%	25W	□
照明	⑤日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%	60W	□
テレビ	⑥省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2%	25W ※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2／3に減らした場合	□
温水洗浄便座(暖房便座)	⑦便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。 ⑧上記の機能がなければコンセントからプラグを抜いておきましょう。	いずれかの対策により 1%未満	5W	□
ジャー炊飯器	⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25W	□
待機電力	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	2%	25W	□

外出している時にも、④⑦⑧⑩の対策に取りくみましょう。

削減率の合計が15%をこえるように節電しましょう。 ［　　%］［　　W］

⚠ **エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。**

※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。

家庭の節電対策メニュー

資源エネルギー庁

その他の対策メニュー		チェック
エアコン	フィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。	□
冷蔵庫	庫内にビニールカーテンを取りつけましょう。	□
電気ポット	お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。	□
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。	□
パソコン	日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使いましょう。	□
掃除機	紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。	□
ライフスタイル	**節電のための家事スケジュールをたてておきましょう。** 日中(9時～20時)を避けて電気製品を上手に使うため、一日の家事スケジュールを事前にたてておきましょう。	□
	旅行や外出も節電に役立ちます。 外出時の家庭の電力消費は、在宅時を大きく下回ります。旅行や外出は、有効な節電手法の一つです。	□
節水	**食器のまとめ洗いやシャワー時間の短縮など節水を心がけましょう。** 節水によって、水を送るポンプや上下水道施設の消費電力を減らすことができます。	□

夏前の準備

○主な電気製品の消費電力を調べてみましょう。

ご家庭で使っている主な電気製品の消費電力を調べてみましょう。電気製品の取扱説明書や本体には年間消費電力量や定格消費電力などが記載されています。

夏にご家庭で使う電気製品の消費電力を推定してみましょう。

エアコン	冷房時消費電力	W ×	台	=	W
冷蔵庫	年間消費電力量に0．3を掛けた値	W ×	台	=	W
テレビ	年間消費電力量に0．6を掛けた値	W ×	台	=	W
照明1	定格消費電力	W	個	=	W
照明2		W	個	=	W
照明3		W	個	=	W

※計算した値はあくまで目安の値になります。

○省エネ家電に買い替えましょう。

最新型の電気製品は消費電力が少なく、買い替えると大きな節電効果があります。統一省エネラベルを参考に省エネ家電を購入しましょう。(ただし、お使いの電気製品をより大型のものに替えると消費電力が増えることもありますのでご注意ください。)

○白熱電球を電球形蛍光ランプやLED電球に交換しましょう。

白熱電球1個(60形の場合：54W)は、最新式の32V型液晶テレビとほぼ同じ電力を消費します。

白熱電球を電球形蛍光ランプ(12W)に交換することで42W、LED電球(8W)なら46W程度節電することができます。

統一省エネラベル